

Memberdayakan Kader Kesehatan: Aromaterapi Lemon sebagai Solusi Non-Farmakologis untuk Mengatasi Emesis Gravidarum

Lutfiana Puspita Sari^{1*}, Triwik Sri Mulati², Dian Ayu Pramukawati³

^{1,2} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

³ Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

*Email: lutfiana85.polkesta@gmail.com

Abstract

Background: Nausea and vomiting in pregnancy, generally called emesis gravidarum. Emesis gravidarum is among the most common discomforts experienced during early pregnancy, and it is complained about by 50-70% of pregnant women within the first 16 weeks. The impact of unmanaged emesis gravidarum can lead to the mother's body becoming weak, a pale complexion, and a drastic decrease in urinary frequency. Health cadres, as key figures in society with knowledge and skills in assisting with the management of first-trimester maternal emesis gravidarum, are expected to provide support to pregnant mothers in addressing these complaints. **Methods:** This community service used a clinical approach of lectures, discussions, and demonstrations for 98 health cadres and pregnant women in the South Klaten Community Health Center area. Conducted from May to July 2023, the program consisted of four monthly sessions totalling 12 hours, incorporating a pre-and post-test design to assess knowledge improvement. Evaluations began from the second session onward. **Results:** After training on lemon aromatherapy to alleviate emesis gravidarum in first-trimester pregnant mothers, the knowledge of the health cadres increases. This improvement can be observed through pre- and post-test scores, where the average pre-test score was 5-7 and the post-test score increased to 8-10. The outcome of this community service project is a scientific publication in an accredited national community service journal. **Conclusion:** Training for health cadres effectively to enhance their knowledge of lemon aromatherapy for reducing emesis gravidarum in first-trimester pregnant mothers.

Keywords: complementary, emesis gravidarum, health cadres empowerment, lemon aromatherapy;

PENDAHULUAN

Salah satu ketidaknyamanan yang biasa dialami oleh sebagian besar ibu hamil yaitu mual dan muntah khususnya pada pagi hari dan dapat berlangsung sepanjang hari selama trimester satu. Kejadian ini mencapai sekitar 50-70% dari mereka dalam 16 minggu pertama kehamilan. Tingkat kejadian mual dan muntah ini bervariasi, dengan angka sekitar 60-80% pada primigravida dan 40-60% pada multigravida⁽⁴⁾.

Prevalensi mual dan muntah selama kehamilan di seluruh dunia, menurut *World Health Organization* (WHO)⁽¹⁾ pada tahun 2015, mencapai sekitar 12,⁽²⁾⁽³⁾. Berdasarkan laporan hasil dari Kementerian Kesehatan tahun 2015 terdapat sekitar 8.606 kasus *emesis gravidarum*, dengan sekitar 70-80% ibu hamil mengalami gejala mual dan muntah, sementara hanya 1-2% yang mengalami mual muntah berlebihan⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾. Selain itu, hyperemesis gravidarum dapat mengakibatkan dehidrasi dan memengaruhi pertumbuhan janin, menyebabkan berat badan janin kurang atau bahkan hambatan pertumbuhan⁽⁹⁾.

Langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil salah satunya yaitu menerapkan terapi komplementer berupa aromaterapi, yang merupakan bagian dari pendekatan *Complementary and Alternative Medicine* (CAM). Terapi komplementer memiliki potensi untuk digunakan dalam pengelolaan berbagai jenis kondisi kesehatan, karena memiliki sejumlah efek farmakologis yang dapat bermanfaat, seperti kemampuan antimikroba, efek sedatif, analgesik, dan spasmolitik, serta manfaat lainnya^(10,11). Berdasarkan efek-efek yang dimiliki, terapi komplementer menjadi salah

satu pilihan terapi tanpa obat yang diminati, karena tidak menimbulkan efek setelah terapi dan dapat dilakukan secara mandiri.

Aromaterapi, sebagai komponen dari pendekatan perawatan holistik, telah mendapatkan pengakuan sebagai bagian integral dari praktik perawatan oleh American Association of Holistic Nurses dan diakui oleh banyak badan keperawatan nasional. Aromaterapi merupakan metode perawatan yang melibatkan penggunaan minyak esensial atau minyak esensial untuk merawat tubuh dan mempromosikan penyembuhan dalam konteks perawatan kesehatan⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾. Aromaterapi merujuk pada penggunaan minyak esensial atau sari minyak murni untuk tujuan perbaikan atau pemeliharaan kesehatan, merangsang semangat, memberikan rasa segar, dan menciptakan ketenangan bagi jiwa dan raga⁽¹⁵⁾.

Jika kita merujuk pada manfaat terapi aroma lemon yang didukung oleh bukti hasil penelitian, maka bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, adalah langkah yang tepat untuk memberikan terapi non-farmakologi dalam memberikan perawatan kepada ibu hamil guna mengurangi ketidaknyamanan yang mungkin timbul selama masa kehamilan. Minyak lemon terbukti memiliki berbagai manfaat, seperti mengatasi gangguan pencernaan, meredakan rasa mual, mengurangi rasa sakit pada sendi yang terkait dengan kondisi rematik dan asam urat, menurunkan tekanan darah tinggi, dan membantu mengurangi intensitas sakit kepala⁽¹⁶⁾. Lemon mengandung zat yang disebut linalool, yang memiliki peran penting dalam menstabilkan sistem saraf dan dapat menciptakan efek menenangkan bagi siapa pun yang mencium aromanya⁽¹⁷⁾.

Minyak esensial lemon (*Citrus lemon*) merupakan satu dari sekian banyaknya minyak herbal yang sering digunakan selama kehamilan dan dianggap sebagai bahan yang aman. Menggunakan 1-2 tetes ke dalam alat pemanas minyak atau diffuser pada ruangan dapat membantu meredakan mual dan muntah serta memberikan efek menenangkan. Metode alternatif lainnya adalah dengan menggunakan media tisu untuk penyebaran aroma minyak esensial lemon⁽¹⁸⁻²⁰⁾.

Minyak esensial lemon memiliki sejumlah manfaat yang mencakup efek merangsang mental, sifat anti-reumatik, antispasmodik, hipotensif, anti-stres, dan sifat sedatif⁽²¹⁾. Kader kesehatan, yang merupakan individu kunci dalam struktur masyarakat, perlu diberdayakan untuk memperoleh kompetensi yang diperlukan dalam menangani mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester pertama⁽²²⁾⁽²³⁾. Hal ini dapat dicapai dengan pelatihan Murdiningsih et al. (2023)⁽²²⁾⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾ yang diselenggarakan oleh sebuah lembaga kepengurusan, dengan tujuan membangun kemandirian masyarakat.

Kader kesehatan, dalam konteks ini, merujuk kepada tenaga sukarela yang direkrut dari kalangan masyarakat itu sendiri dan bekerja untuk kepentingan masyarakat. Mereka memiliki tugas untuk mendukung kelancaran pelayanan Kesehatan. Peran kader kesehatan seringkali terkait dengan penyelenggaraan kegiatan rutin di posyandu, oleh karenanya seorang kader posyandu diharapkan bersedia bekerja secara sukarela dan dengan penuh kesungguhan, mampu melaksanakan berbagai program yang ada di posyandu, dan memiliki kemampuan untuk menggerakkan masyarakat agar aktif mengikuti rangkaian acara di posyandu⁽²⁸⁾.

Pemberdayaan kader kesehatan merupakan strategi yang sangat penting dalam usaha meningkatkan mutu pelayanan kesehatan di tingkat komunitas. Kader kesehatan memainkan peran yang krusial dalam mengedukasi dan menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat, termasuk ibu hamil⁽²⁹⁾. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki, kader kesehatan dapat menjadi agen perubahan yang efektif dalam mendampingi ibu hamil mengatasi masalah mual dan muntah selama

trimester pertama kehamilan^(30,31).

Mengingat situasi yang dijelaskan di atas, perhatian perlu diberikan kepada pelatihan kader kesehatan dalam penggunaan aromaterapi lemon untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama⁽³²⁾⁽³²⁾⁽²³⁾. Ini dapat menjadi salah satu langkah yang berguna dalam upaya meningkatkan pelayanan di posyandu dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan. Didasari oleh hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan kader kesehatan dalam pengembangan terapi komplementer berbasis lemon untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil..

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan klinik yang melibatkan ceramah, diskusi, dan demonstrasi kepada sasaran yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan, dengan total peserta sebanyak 98 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam periode Januari hingga Juli 2023 setiap dengan total durasi pelaksanaan selama 50 jam. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian angket pre-test oleh peserta yang hadir, yang berkaitan dengan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada trimester pertama, faktor penyebab mual dan muntah, dampaknya, serta metode pengatasi, serta manfaat dan cara kerja aromaterapi lemon dalam mengatasi mual dan muntah.

Selanjutnya, materi disampaikan dan dibahas, dimulai dengan menjelaskan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil pada trimester pertama, penyebab mual dan muntah, dampaknya, serta strategi penanganannya. Materi berikutnya membahas manfaat aromaterapi lemon untuk mengatasi mual dan muntah, serta cara kerjanya. Sesi berikutnya adalah demonstrasi praktik penggunaan aromaterapi lemon dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi emesis gravidarum.

Sebuah kuisioner post-test diberikan kepada semua peserta satu minggu setelahnya sebagai bagian dari evaluasi. Evaluasi ini dilakukan melalui wawancara dan diskusi dengan peserta tentang pengalaman mereka dalam menggunakan aromaterapi lemon setelah menerima pelatihan dari kader kesehatan yang telah terlatih.

HASIL

Setelah dilakukan program pengabdian yang fokus pada Pemberdayaan Kader Kesehatan mengenai Penggunaan Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan para kader kesehatan tentang cara mengatasi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil pada trimester pertama terkait mual dan muntah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Perubahan ini dapat dengan jelas dilihat melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test, yang disajikan di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan Tentang Emesis gravidarum dan Aroma Terapi Lemon

Nama	Pretest	Post test	Rata-rata
SW	9	9	9
R	5	10	7.5
AK	7	10	8.5
SKS	9	9	9
NSW	5	10	7.5

Nama	Pretest	Post test	Rata-rata
WS	8	9	8.5
Y	4	9	6.5
YR	3	9	6
PU	3	9	6
SYRW	7	10	8.5
NS	7	10	8.5
WYA	9	10	9.5
PA	8	9	8.5
S	9	9	9
SN	8	10	9
WAS	8	9	8.5
AN	8	10	9
DL	4	8	6
SM	6	9	7.5
SH	5	10	7.5
HI	6	9	7.5
YSL	9	10	9.5
RS	5	9	7
NS	7	9	8
A	5	10	7.5
U	5	9	7
TN	7	9	8
W	6	9	7.5
PO	7	8	7.5
BRW	6	9	7.5
M	9	10	9.5
EI	8	10	9
MH	6	8	7
SK	7	10	8.5
DW	6	9	7.5
DYL	6	10	8
MA	7	8	7.5
ES	6	10	8
IF	9	10	9.5
SNH	5	8	6.5
EK	7	9	8
SAN	10	10	10
SYA	10	10	10
IN	6	10	8
ER	4	8	6
SMU	4	9	6.5
AN	5	8	6.6
WI	4	8	6
SS	9	10	9.5
Nilai rata-rata	6.6	9.3	

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan kader kesehatan setelah mendapatkan penyuluhan. Nilai rata-rata pengetahuan mereka sebelum penyuluhan adalah 6.6, yang meningkat menjadi 9.3 setelah mereka menerima penyuluhan. Hasil dari wawancara dengan ibu hamil yang telah menerima informasi dan pendampingan dari kader kesehatan menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester pertama dapat mengalami kehamilannya dengan lebih nyaman dan mampu mengurangi ketidaknyamanan mual muntah dengan menggunakan terapi alami. Terapi komplementer ini digunakan sebagai metode non-farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama di Puskesmas Klaten Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas, secara keseluruhan, dapat diamati bahwa sebelum menerima penyuluhan dan pelatihan, pengetahuan kader mengenai emesis gravidarum dan penggunaan aromaterapi lemon sebagai upaya penanganannya tergolong baik. Namun, setelah melalui proses penyuluhan dan pelatihan, terjadi peningkatan nilai yang signifikan hingga mendekati pemahaman yang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan memiliki dampak positif yang cukup besar dalam meningkatkan pengetahuan mereka.

Hasil ini sesuai dengan temuan dalam pelatihan yang juga mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman para kader kesehatan sebelum dan setelah pelatihan terkait dengan masalah nutrisi dan deteksi dini masalah nutrisi. Meningkatkan pemahaman kader melalui pelatihan dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, seperti penyampaian ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung oleh tenaga kesehatan kepada para kader. Pemberdayaan kader dengan metode serupa, seperti ceramah, diskusi kelompok kecil, dan simulasi, juga dilakukan oleh Nurhidayah, (2019) di Kabupaten Tasikmalaya upaya untuk merevitalisasi Posyandu telah menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan para kader.

Hasil pelatihan yang terkait dengan Posyandu, termasuk materi seputar deteksi gizi buruk, ISPA, dan konseling KB, menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan nilai rata-rata mencapai 45,1 sebelum dan setelah pelatihan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Klinik Paramitra Medika 1, penggunaan aromaterapi lemon memiliki dampak yang signifikan pada tingkat mual muntah pada ibu hamil pada trimester pertama. Hal ini didukung oleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memengaruhi secara positif kelompok ibu hamil yang mendapatkan pendampingan dari kader.

Temuan ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya dimana aromaterapi lemon efektif meredakan mual dan muntah pada ibu hamil pada trimester 1. Penelitian lain juga menunjukkan perbedaan dalam frekuensi mual pada ibu hamil sebelum dan sesudah menerima intervensi aromaterapi⁽⁴⁾. Menurut penelitian Afriyanti et al., (2020) pengaplikasian aromaterapi lemon elektrik menghasilkan efek yang bervariasi dalam respons para responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menurunnya tingkat emesis gravidarum pada setiap responden dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari faktor dari dalam individu maupun faktor lingkungan.

Namun, dalam hal dampak pemberian aromaterapi lemon elektrik, hasil menunjukkan perubahan yang positif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia ibu hamil, yang masih dalam kisaran usia yang dianggap aman untuk kehamilan, serta kemudahan mereka dalam menerima perubahan untuk

mengurangi mual dan muntah, serta tingkat pendidikan ibu, yang memiliki korelasi positif dengan pengetahuan mengenai penggunaan aromaterapi lemon untuk mengatasi mual muntah, dapat memengaruhi hasil penurunan tingkat mual dan muntah. Selain itu, penelitian ini juga mengemukakan bahwa mual dan muntah cenderung lebih sering dialami oleh ibu hamil primigravida daripada ibu hamil multigravida, hal ini disebabkan oleh perubahan yang lebih signifikan yang dialami oleh ibu hamil primigravida dari pada multigravida^(19,20,37,38).

Kandungan Linalyl Asetat yang ditemukan dalam aromaterapi lemon adalah senyawa ester yang terbentuk melalui kombinasi asam organik dan alkohol. Senyawa ester ini memiliki beragam manfaat, seperti menormalkan emosi, mengatasi ketidakseimbangan dalam tubuh, serta berfungsi sebagai agen yang menenangkan dan merangsang sistem syaraf secara khusus^(37,39). Adanya kandungan senyawa-senyawa ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, terutama dalam layanan Kesehatan Keluarga untuk menawarkan terapi komplementer dengan aromaterapi lemon sebagai alternatif pengobatan bagi ibu hamil yang mengalami mual dan muntah. Hal ini dapat membantu mengurangi ketergantungan pada pengobatan farmakologis, yang saat ini merupakan pilihan utama untuk mengatasi emesis gravidarum. Berikut adalah hasil dokumentasi selama kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Penjelasan tentang fisiologis mual muntah pada ibu hamil Trimester I dan Khasiat aromaterapi lemon untuk mengurangi mual muntah



Gambar 2. Penjelasan pemakaian aromaterapi lemon



Gambar 3. Praktek penggunaan aromateraphy lemon



Gambar 4. Praktek penggunaan aromaterapy lemon



Gambar 5. Post Test



Gambar 6. Penutup

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan kader melalui penyuluhan dan pelatihan mengenai penatalaksanaan emesis gravidarum menggunakan aromaterapi lemon telah berhasil. Hal ini diperkuat oleh hasil evaluasi yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader, dengan nilai rata-rata meningkat dari 6.6 menjadi 9.3. Selain itu, ibu hamil pada trimester pertama dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan oleh mual muntah setelah mendapatkan pendampingan dalam penggunaan aromaterapi lemon oleh para kader kesehatan. Oleh karena itu, terapi komplementer ini dapat diaplikasikan sebagai bentuk perawatan non-farmakologi yang efektif dalam mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Direktur dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungannya dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Disamping itu, kami turut mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Klaten Selatan atas fasilitas yang diberikan dan dukungannya yang luar biasa dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan ini. Tidak terlewatkan, ucapan terima kasih kepada semua bidan, kader, dan masyarakat yang telah berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Antusiasme dan partisipasi aktif Anda sangat berarti bagi kesuksesan kegiatan ini. Terakhir, ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dengan baik sehingga semua aspek kegiatan ini dapat terlaksana dengan sukses.

DAFTAR RUJUKAN

1. Anggraini FD, Nisa F, Abidah SN. Effectivity of Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy for Decrease Morning Sickness in The First Trimester of Pregnancy in Wonokromo Surabaya. Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology.

- 2021;15(3):2740–5.
2. Marlina D, Rosyeni Y, Sani AI. Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe (*Zingiber Officinale* Var. *Amarum*) Terhadap Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB Atmirah Purwantini Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023.
 3. Tania AA, Yudianti I, Sendra E, Indriani R. The Effect of Herbal Therapy on Emesis Gravidarum. *Indonesian Journal of Sport Management and Physical Education*. 2022.
 4. Kresna Wati P, Dewi Susanti V, Br Karo M. Pengaruh Aromaterapi Lemon Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Klinik Paramitra The Effect of Lemon Aromatherapy, Nausea and Vomiting on Trimester I Pregnant Women in Paramitra Clinic. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 2021;9(2):2021.
 5. Retnoningtyas RDS, Dewi RK. Pengaruh Hormon Human Chorionic Gonadotropin dan Usia Ibu Hamil terhadap Emesis Gravidarum pada Kehamilan Trimester Pertama Info Artikel ABSTRAK. *J Tadris IPA Indonesia* [Internet]. 2021;1(3):394–402. Available from: <http://ejournal.iainponorogo.ac.id/index.php/jtii>
 6. Damayanti R, Nurdianti D, Novayanti N, Nuryuniarti R. Penatalaksanaan Aromaterapi Lemon Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Bimtas Jurnal Kebidanan Umtas*. 2022.
 7. Harahap HP, Oktafiranda Y, Manggabarani S. Efektivitas Serbuk Jahe, Aromaterapi Lemon, Teh Daun Mint Terhadap Emesis Gravidarum Trimester 1. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*. 2020.
 8. Ningsih DA, Fahrani M, Azhari M, Oktarina M. Efektivitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Frekuensi Emesis Gravidarum Trimester I. *Jurnal Smart Kebidanan*. 2020.
 9. Hidayati R, Hasibuan ER. Hubungan tingkat kecemasan ibu dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Payung Sekaki. *J Bidan Komunitas*. 2020;3(1):36–43.
 10. Fjær EL, Landet ER, McNamara CL, Eikemo TA. The use of complementary and alternative medicine (CAM) in Europe. *BMC Complement Med Ther*. 2020 Apr 6;20(1).
 11. Puspita IM, Mardliyana NE, Abdullah K. Optimalisasi pemberdayaan kader 'Aisyiyah cabang Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dengan terapi komplementer. *Indonesia Berdaya*. 2023;4(4):1297–304.
 12. Safajou F, Soltani N, Taghizadeh M, Amouzeshe Z, Sandrous M. The effect of combined inhalation aromatherapy with lemon and peppermint on nausea and vomiting of pregnancy: A double-blind, randomized clinical trial. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2020;25(5):401.
 13. El-Anssary AAKE din. Aromatherapy as Complementary Medicine. In: de Oliveira MS, da Costa WA, Silva SG, editors. *Essential Oils* [Internet]. Rijeka: IntechOpen; 2020. Available from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.92021>
 14. Triana KY, Allenidekania A, Hayati H. The Effect of Aromatherapy Inhalation on Reducing Chronic Pain for Children With Cancer: A Pilot Study. *Trends in Sciences*. 2022.
 15. Maternity D, Ariska P, Sari DY. Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu. *J Ilmiah Bidan*. 2017;II(3):10–5.

16. Wardani KP, Mukhlis H, Pratami R. Pengaruh Essensial Lemon Terhadap Emesis Gravidarum pada Ibu Trimester I di Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Wellness and Healthy Magazine* [Internet]. 2019;1(2):131–8. Available from: <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
17. Nurulicha, Aisyah S. The Influence Of Lemon Inhalation On Reduction Of Vomiting In Pregnant Mother Trimester I In Pmb Lestari Cileungsi Bogor Regency In 2019. *J Kesehatan Indra Husada*. 2020;8(1):157–65.
18. Carolin BT, Syamsiah S, Yuniati R. The Effect of Citrus lemon Aromatherapy on Emesis Gravidarum Patient. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020 Nov 1;9(2):599–604.
19. Setyanti DSR, Khofiyah N. Penggunaan Aromaterapi Lemon Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. Yogyakarta; 2020.
20. Sudirman NY, Agustin A. Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Bidan Tangguh Bidan Maju*. 2021;1(2):291–6.
21. Sari SP, Sabarudin U, Hartiningsih SS, Wijayanegara H, Sastramihardja HS, Sutisna M. Perbandingan Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon dan Vitamin B6 Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Primigravida Trimester I. *J Sistem Kesehatan*. 2019;5(1):8–12.
22. Setyaningsih D, Novika AG, Nurtyas M, RRD MG, Kusuma DAM. Peningkatan Kemampuan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Tentang Pendampingan Ibu Hamil. *Room of Civil Society Development*. 2023.
23. Syafitri S, Kusumastuti I, Novita A. Peran Bidan, Peran Kader, Dukungan Keluarga, Motivasi Ibu Dan Hubungannya Dengan Perilaku Ibu Hamil Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronik. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 2023.
24. Murdiningsih M, Rohaya R, Hindun S, Komariah N. Pelatihan Dan Pendampingan Kader Dalam Penerapan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4k) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 2023.
25. Latip A, Triyawati L, Wahyuni S. Pelatihan Kader Tentang Deteksi Dini Risiko Tinggi Ibu Hamil Di Desa Sumberagung Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*. 2023.
26. Jambormias RM, Nusawakan AW, Sanusi RR. Peran Kader Dalam Pelayanan Kesehatan Maternal Di Puskesmas Ch M Tiahahu Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020.
27. Suprpti S, Setyarini DI, Wulandari LP. Peningkatan Kompetensi Kader Terhadap Kemandirian Dalam Penatalaksanaan Perdarahan Dalam Kehamilan. *Malang Journal of Midwifery (Majory)*. 2022;4(1):32–8.
28. Sely MD. Gambaran Kinerja Kader Posyandu Dengan Kepuasan Ibu Balita Di Posyandu Desa Wakasihu Kabupaten Maluku Tengah. *Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2021;1(3):81–7.
29. Safrudin, Sariana E. Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengembangan Media Promosi Kesehatan Di Wilayah Rw 6 Kelurahan Jatiwarna. In: *Prosiding Diseminasi Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat* . Poltekkes Kemenkes Jakarta III; 2021.
30. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Chunaeni S. Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masa Kehamilan. *J LINK* [Internet]. 2020;16(1):42–8. Available from: <http://ejournal.poltekkes->

smg.ac.id/ojs/index.php/link

31. Pusat Pelatihan SDM Kesehatan. Pelatihan Bagi Pelatih Kader Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
32. Saleh UKS. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Kader Peduli CoC Untuk Kesehatan Ibu Hamil. 2024.
33. Kosasih CE, Purba CIH, Sriati A. Upaya Peningkatan Gizi Balita Melalui Pelatihan Kader Kesehatan. *J Media Karya Kesehatan*. 2018;1(1):90–100.
34. Adistie F, Lumbantobing VB, Maryan NNA. Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Deteksi Dini Stunting dan Stimulasi Tumbuh Kembang pada Balita. *J Media Karya Kesehatan*. 2018;1(2):173–84.
35. Nurhidayah I, Hidayati NO, Nuraeni A. Revitalisasi Posyandu melalui Pemberdayaan Kader Kesehatan. *J Media Karya Kesehatan*. 2019;2(2):145–57.
36. Afriyanti D, Rahendza NH. Efektifitas Konsumsi Air Tebu Kombinasi Dengan Air Jahe Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. *J Maternal Child Health Care*. 2020;2(1).
37. Rofi'ah S, Widatiningsih S, Sukini T, Kebidanan P, Poltekkes M, Semarang K. Efektivitas Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Emesis Gravidarum. *J Kebidanan*. 2019;
38. Lubis B, Hanim L, Br Bangun S, Ajartha R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di Wilayah Puskesmas Tanjung Pasir 2020. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*. 2021 Apr 30;3(2):123–30.
39. Cholifah S, Eka Nuriyanah T. Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *J Kebidanan Midwifery*. 2018;4(1).